

Wrap á la gyros

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 25 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Korenie zmiešame s olivovým olejom, pridáme kuracie prsia (2 ks) nakrájané na kocky a necháme marinovať. Cottage cheese zmiešame s korením, kôpor, najemno nastrúhanou uhorkou, ktorú sme zbavili šťavy, pridáme citrónovú šťavu a dochutíme soľou a korením. Na rozohriatej panvici nasucho ohrejeme pita chlieb alebo tortillové placky. Odstavíme a do každej placky vložíme list ľadového šalátu, nakrájané paradajky, červenú cibuľu, na tenké plátky nakrájanú uhorku. Pridáme pár kúskov marinovaných kuracích prs, ktoré sme si opiekli na olivovom oleji a pridáme 1-2 lyžice cottage cheese. Placku zavinieme do kornútka a upevníme špáradlom. Okamžite podávame.

Ingrediencie

- **Cibuľa voľná** - 40 g
- **Uhorka hadovka** - 100 g
- **Paradajky** - 60 g
- **Šalát hlávkový** - 50 g
- **Kôpor** - 10 g
- **Citróny** - 20 g
- **Kuracie mäso** - 300 g
- **Olivový olej** - 30 g
- **Mleté čierne korenie** - 1 g
- **Jedlá soľ** - 2 g
- **Podravka NATUR na šalát 25 g** - 10 g
- **RAJO Laktofree cottage cheese 180 g** - 220 g
- **Tortilla kukuřičná retail 6"/15 cm/12 ks** - 60 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

